

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 3-7 лет

Итоговая стоимость за выбранные дни: 21 019,21

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 завтрак	Каша ячневая на ступенном молоке	200	32	57	178,8	1356	261
	Кофейный напиток с молоком ступенным	180	2,58	1,752	18,6	100,8	396
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Итого за завтрак	415	34,64	58,772	207,3	1496,8	
завтрак № 2	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Итого за завтрак № 2	180	0,101	0,144	19,008	86,4	
обед	Компот из кураги и изюма	180	0,223	0	15,296	62,087	239
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	КРУПА ПЕРЛОВАЯ ОТАРНАЯ С МАСЛОМ	130	6,796	4,799	30,444	192,046	385
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородичский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	16,2	13,2	11,03	228	250
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	80	15,42	12,41	3,95	189	277
	Итого за обед	715	44,180	31,284	90,155	823,383	
полдник	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Печенье	40	3	3,92	29,75	166,8	609
	Итого за полдник	220	8,48	8,8	38,83	268,8	
ужин							



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жир	углеводы		
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Салат "Веснушка"	60	3,06	3,06	7,56	60,6	31
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,616	13,231	1,17	81,447	311
	Итого за ужин	355	13,684	16,516	34,301	255,813	
Итого за день		1895	107,094	115,516	389,594	2931,196	
Стоимость дня		148,82					
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	5,08	5,5	31,42	195,48	157
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	3,19	15,82	107	397
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	8,075	12,189	12,42	191,649	492
	Итого за завтрак	425	16,825	20,879	59,66	494,129	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	КОМПОЗИТ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,036	0	22,284	84,78	349
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородичский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ И СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ	250	39,57	29,08	54,92	640	57
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,49	145	15

Присл пици	Наименование блюда	Бес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углсоды		
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	80	10,328	2,037	5,382	80,291	54
	Итого за обед	825	64,549	42,877	140,951	1263,301	
полдник							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	КИПЯЧЕНОЕ						
	Итого за полдник	220	7,88	6,72	39,47	246	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	Икра кабачковая (для детского питания)	40	0,76	3,56	3,08	47,2	150
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	МАКАРОНИКИ С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	165	17,93	11,73	33,34	311	292
	Итого за ужин	410	20,698	15,515	61,991	471,966	
Итого за день		1980	110,352	86,391	311,872	2522,396	
Стоимость дни							
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	БУТЕРБРОД с Джемом	45	2,038	2,48	22,55	127,637	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,54	199,8	233
	Итого за завтрак	425	10,888	11,75	65,45	418,437	
завтрак № 2							
	Плоды свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96	118
	Итого за завтрак № 2	100	1,5	0,5	21	96	
обса							
	РАССОЛЬНИК "ДОМАШНИЙ"	250	0,585	1,51	3,243	28,92	81

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	Гречка отварная	150	6,635	4,685	29,724	187,5	302
	Котлеты, биточки, шницели	80	7,783	9,189	8,172	165,943	465
	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано- пшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	Итого за обед	765	20,822	17,639	90,76	637,585	
ПОЛДНИК							
	КЕФИР	180	5,22	5,76	7,2	106,2	251
	БУЛОЧКА ВАНИЛЬНАЯ	70	4,609	4,737	31,78	187,834	467
	Итого за полдник	250	9,829	10,497	38,98	294,034	
УЖИН							
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	3,075	5,94	24,18	162	125
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных(виш ня)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,79	145	15
	Итого за ужин	415	10,815	9,805	58,975	404,35	
Итого за день		1955	53,854	50,191	275,165	1850,406	
Стоимость дня							
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	5,54	6,88	32,62	214,6	234
	Какао со стуженым молоком	180	3,15	3,06	20,07	120,06	54-8гн-2020

Присм пищу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
День 5 завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	5,3	6,68	27,52	191,5	226
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,3	40	107
	Итого за завтрак	415	5,48	6,72	47,72	272,5	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Итого за завтрак № 2	180	0,101	0,144	19,008	86,4	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,82	6,46	94,2	23
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОТЛЕТЫ КУРИННАЯ	80	12,27	7,9	8,51	154	307
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных (клюквы)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	суп картофельный с крупной гречневой	250	2,18	2,84	14,29	92	100
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	Капуста тушеная	150	3,3	5,1	12,15	108	380
	Итого за обед	825	25,468	24,861	81,653	656,522	
полдник							
	Сушка	30	32,1	0,36	21,375	101,7	12
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	210	37,58	5,24	30,445	203,7	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ И МОРКОВИ	60	0,96	3,66	3,54	51	8
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Плов из отварного мяса	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	Итого за ужин	475	18,088	19,509	64,559	507,486	
Итого за день		2105	86,717	56,474	243,385	1726,808	
Стоимость дня	171,50						
Неделя 2							
День 1							
завтрак							
	каша манная молочная жидкая на сгущенном молоке	200	6,049	4,371	30,869	187,025	160
	Какао со сгущенным молоком	180	3,15	3,06	20,07	120,06	54-8гн-2020
	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	0,06	0,02	9,9	40	107
	Итого за завтрак	415	9,259	7,451	60,839	347,085	
завтрак № 2							
	Соk фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,12	15,84	72	
обед							
	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	180	0,567	0,234	36,135	148,86	404
	Котлеты, биточки, шницели	80	7,783	9,189	8,172	165,943	456
	Пюре из гороха	130	13,44	8,7	28,05	252,61	111
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8,59	8,4	14,33	167,25	87
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-украинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	003
Итого за обед		745	36,098	28,634	117,3	903,485	

Присл. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с повидлом	70	8,26	3,053	48,773	255,579	289
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	250	13,74	7,943	57,843	357,579	
УЖИН							
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Салат из кукурузы консервированной	60	1,2	0,15	5,15	31,35	54-213-2020
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	10,339	15,877	1,404	97,736	311
	Итого за ужин	385	13,559	16,272	29,429	227,836	
Итого за день		1945	72,74	50,42	281,251	1907,985	
Стоимость дня		345,63					
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ГРЕЧЕВАЯ	200	5,08	5,5	31,42	195,48	157
	БУТЕРБРОД с джемом	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,58	1,752	18,6	100,8	396
	Итого за завтрак	415	9,245	9,181	67,559	395,553	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,8	0,2	7,5	38	
обед							
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,365	15,69	419
	СВЕКОЛЬНИК	250	9,37	11,31	66,54	488	83
	Оладьи из печени	80	14,277	12,8	5,293	194,462	458
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из изюма	180	0,396	0,018	24,992	101,7	394

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	5,66	3,55	13,49	145	15
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-украинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	003
	Итого за обед	825	38,658	35,888	155,19	1242,392	
полдник							
	ПРЯНИК	40	2,4	1,84	30,4	144	10
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Итого за полдник	220	7,88	6,72	39,47	246	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,316	457
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С стученым молоком	120	21,833	16,158	25,412	218,824	223
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Итого за ужин	325	23,841	16,383	50,983	332,59	
	Итого за день	1885	80,424	68,372	320,702	2254,535	
	Стоимость дня						
Неделя 2							
День 3							
завтрак							
	Каша ячневая на стученном молоке	200	32	57	178,8	1356	267
	Какао со стученым молоком	180	3,15	3,06	20,07	120,06	54-8гн-2020
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	8,075	12,189	12,42	191,649	492
	Итого за завтрак	425	43,225	72,249	211,29	1667,709	
завтрак № 2							
	Сок фруктовый	150	0,084	0,12	15,84	72	408
	Итого за завтрак № 2	150	0,084	0,12	15,84	72	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед	СОУС ОСНОВНОЙ	30	0,168	1,236	1,188	16,572	520
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,036	0	22,284	84,78	349
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	1,2	4,14	4,44	59,94	352
	КОТЛЕТЫ КУРИНАЯ	70	10,737	6,913	7,447	134,75	307
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржанопшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	1,832	3,568	7,936	80,408	87
	Итого за обед	705	19,523	16,732	72,72	528,7	
полдник							
	МОЛОКО КИПАЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,46	6,035	36,125	224,5	
ужин							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,016	457
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	50	1,13	5,012	1,785	63,4	4
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШЕМУ	180	17,019	4,337	15,137	167,728	276
	Итого за ужин	435	20,157	9,574	42,493	344,894	
Итого за день		1930	89,449	104,71	378,458	2837,803	
Стоимость дни	169,15						
Неделя 2							
День 4							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,85	2,41	14,36	91	395
	БУТЕРБРОД с джемом	35	1,585	1,929	17,539	99,273	109
	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6	6,86	28,51	199,8	233
	Итого за завтрак	415	10,435	11,199	60,439	390,073	
завтрак № 2							
	Плоды свежие (бананы)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак № 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Сок фруктовый	180	0,101	0,144	19,008	86,4	408
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)-бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	Плов из отварного мяса	210	15,12	15,624	35,448	342,72	330
	Щи с свежей капустой и картофеля со сметаной	200	1,256	3,6	4,616	56	104
	Итого за обед	665	22,027	20,243	88,497	637,37	
полдник							
	"КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ"	70	3,528	6,459	32,004	200,2	415
	Кисломолочный напиток-Йогурт питьевой	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Итого за полдник	250	8,748	10,959	39,204	291,1	
ужин							
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И МОРКОВИ	50	0,8	3,05	2,95	42,5	8
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001

Прим пищи	Наименование блюда	Всс блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Суфле из птицы(филе)	90	15,458	17,1	3,6	234	368
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за ужин	345	19,278	20,395	28,425	375,25	
	Итого за день	1795	62,288	83,396	241,765	1808,993	
	Стоимость дня	323,70					
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Бутерброд с повидлом	35	1,245	2,956	18,2	104,223	72
	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС"	200	6,416	8,12	25,64	201,6	252
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за завтрак	415	7,825	11,036	54,04	346,823	
завтрак № 2							
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак № 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,82	6,45	94,2	23
	РАССОЛЬНИК « ЛЕНИНГРАДСКИЙ »	250	2,66	3,15	12,66	92	80
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	001
	Компот из ягод замороженных (клюква)	180	0,18	0,09	9,63	39,6	491
	Хлеб ржано-пшеничный (порционно)- бородинский	50	3,65	0,65	17,75	94,5	002
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,336	1,188	1,404	17,784	372
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	180	13,377	8,555	19,194	207,474	258
	Итого за обед	775	23,923	20,698	78,773	603,308	
полдник							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,48	4,88	9,07	102	400
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	607
	Итого за полдник	215	6,46	6,035	36,125	224,5	
УЖИН							
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,108	0	13,896	56,015	457
	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,33	0,975	1,355	15,69	419
	Хлеб пшеничный (порционно)	25	1,9	0,225	11,675	57,75	301
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,075	6,36	14,085	145,29	441
	Котлеты рыбные (из филе минтая)	70	9,037	1,782	4,71	70,255	54
	Итого за ужин	455	14,45	9,342	45,731	345,001	
Итого за день		1960	53,058	47,571	221,469	1566,632	
Стоимость Дня	152,75						
Среднее значение за период:		1932,5	78,507	72,29	307,625	2356,384	
Стоимость за весь период	21 019,21						